

Bien préparer La retraite ...

...Une nouvelle vie à anticiper



Vous avez déjà programmé d'accompagner ceux qui vont partir à la retraite dans les prochaines années, d'ailleurs votre caisse de retraite va aborder avec eux les aspects financiers. Vous nous sollicitez pour prendre leur relai sur la dimension « gestion de projet » afin de les aider à prendre ce grand virage avec sérénité.

En un jour et demi nous allons à la fois les faire réfléchir et coacher leurs plans d'action.

Hip Hip Hip ! Vive la retraite

Objectifs généraux

- Créer de la perspective
- Exprimer ses doutes et ses angoisses
- Dessiner son avenir sur plusieurs horizons
- Démarrer ses plans d'action

La démarche

Démarrage

Objectif : Découvrir le module et la démarche

- Accueil et Présentation de la formation et de son déroulement
- Quiz de positionnement

État des lieux

Objectif : Eclairer les objectifs

- Présentations respectives avec le jeu de la banque
- État des lieux : Ma vision du futur
- Définir les gros cailloux de ma nouvelle vie
- Valse à 4 temps pour dessiner les grands traits de sa nouvelle vie :
Cette projection se fait en 4 temps (J+1 semaine / J+6 mois / J+10 ans/ J+20 ans)

Que faut-il préparer et comment ?

Objectif : S'organiser, anticiper, prévoir

- Qu'en est-il de soi ?
La tête : vie sociale... Choisir et s'investir
Les jambes : Santé Corps Sport S'occuper de soi
Le cœur : Famille Amis Couple ... Sa nouvelle relation aux autres
Ce moment facilite l'expression et permet d'intervenir à la fois sur les angoisses cachées, mais aussi sur l'insouciance naïve derrière laquelle certains se croient à l'abri.
- Feuille de route : J-5 ans / J-1an / J-10 jours / le Jour J / J+ 1 mois/ J+6 mois / J+1an / J+5 ans

Coachier les plans d'action

Objectif : Passer du plan de vie au plan d'action

- Retour sur les plans d'action
- Retraite et gestion de projet = mode d'emploi
- Comment rester motivé jusqu'au bout

Outils simples et astuces pratiques... comment exploiter les acquis de l'entreprise pour sa vie de demain. Gestion pratique, Organisation

Le plus Pédagogique

Mélange de créativité, d'écoute, de communication et d'outils pratiques, ce stage traite avec empathie et complicité un sujet très délicat.

Public

Futurs retraités en
groupe de 5 à 8
participants max

Durée

1,5 jour par groupe
soit
7h en présentiel et 3,5h
en visio ou présentiel
Ce module totalise
10h30 d'apprentissage

Prérequis

Être sur le chemin de la
retraite à moyen ou
court terme



des projets
des hommes